

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پره ترم لیبر

❖ رژیم غذایی

✓ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا3 و پروتئین جبران کنید ، تخم مرغ، شیر، لبنیات ، گوشت ، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.

✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین C دارند (مانند: پرتقال ، لیمو شیرین ، سبزی خوردن ، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.

✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می شود جذب آهن کمتر شود .

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

❖ فعالیت

✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

✓ 4 تا 6 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمایید.

❖ مراقبت

✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.

✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.

✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.

✓ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ نگهداری از نوزادی که زود هنگام بدنیا آمده است بسیار سخت می باشد. آموزش های لازم در مورد مراقبت های از نوزاد خود را از پرستاران بخش نوزادان بخواهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت ایجاد علائمی مانند تب بالای 38 درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143